

## CHAPITRE 16

### Stanley J.WOOLAMS

Je suis thérapeute en A.T, cependant, quand je fais de la thérapie, je passe parfois de longues périodes sans prononcer le moindre mot ou la moindre expression A.T.

De temps en temps, je fais une remarque sur une méconnaissance, un racket, un état du moi, une décision, mais pas souvent.

Alors pourquoi est-ce que je me définis comme thérapeute en A.T?

C'est parce que je ' pense ' A.T. Tout ce que je fais en thérapie est centré autour d'un seul concept clé d'A.T, et de plusieurs autres qui en découlent logiquement.

Ainsi, même si je ne parle pas A.T, je pense et fonde mes décisions de traitement sur les concepts d'A.T.

La question de base est : quelles décisions le client a pris à propos de ' comment vivre sa vie en grandissant ', décisions à l'origine des comportements et des sentiments qu'il ou elle a à présent et veut changer. Ces décisions de scénario ont déterminé des schémas de comportements et de sentiments sources de problèmes actuels.

Je vois la thérapie comme un processus qui facilite au client de nouveaux et désirables schémas de comportement et de sentiments, ainsi que de nouvelles décisions de scénario.

Par conséquent, je cherche d'abord des informations sur les décisions de scénario originelles, puis utilise différentes méthodes pour aider le client à changer dans le sens qu'il désire. Les autres concepts d'A.T. importants que j'utilise sont : le contrat, les Etat du Moi, la méconnaissance, le racket, les strokes, et les ' 3 P ' Protection, Permission, Puissance.

Le contrat est fondamental. C'est un accord entre le client et le thérapeute au sujet des comportements et/ou sentiments que le client n'aime pas et veut changer pour de nouveaux comportements et/ou sentiments désirables.

Remarquez bien que le client et le thérapeute s'accordent sur le contrat.

Un contrat est bilatéral. Le client doit le vouloir, et je dois l'apprécier.

Il est important que nos Etats de Moi Adulte trouvent que le contrat a du sens. Cela signifie aussi que le contrat doit interpeller et exciter l'Enfant Libre chez nous deux. Ceci est particulièrement vrai pour le client. Si son Enfant Libre n'accepte pas le contrat, il n'emploiera pas son énergie à changer.

En effet, pourquoi le devrait-il ? Le changement devrait être là pour l'Enfant Libre.

Sur le plan du développement, l'Enfant Adapté prend des décisions de scénario parce que l'Enfant Libre ne peut pas avoir ressenti ce qu'il désire ou ne peut pas avoir besoin sans risque excessif.

Par conséquent, je m'intéresse à aider les gens à aller dans leur Enfant Libre et à sortir de leurs comportements et sentiments de substitution. Un indicateur fiable que le contrat du client est pris par son Enfant Libre est que, non seulement il a du sens selon mon Adulte, mais qu'il semble bon aussi à mon Enfant Libre. Si ce n'est pas le cas, j'ai observé que le client était en général dans son Enfant Adapté. Par contre, ce n'est pas parce qu'il me semble bon que c'est forcément un bon contrat. Il doit convenir au client aussi. Il ne peut pas être intéressé par ce qui excite mon Enfant. Il est possible aussi qu'il ne soit pas encore prêt (« j'ai encore trop peur »).

Comme je l'ai déjà démontré plus haut dans mon exposé sur les contrats, les Etats du Moi sont très importants. En effet, le diagnostic précis des Etats du Moi est la base d'une bonne thérapie. Si je pense que le client est dans son Enfant Libre quand il est dans son Enfant Adapté, il est alors probable que je fasse des interventions déplacées et renforce les mauvais comportements et sentiments. Une connaissance approfondie du développement normal des enfants permet d'être vigilant pour différencier l'Enfant Libre de l'Enfant Adapté (par exemple, l'Enfant Libre quand il est triste va pleurer très fort, alors que l'Enfant Adapté peut sangloter doucement).

Si je pense que j'ai été Parent Nourricier quand j'ai, en fait, été Parent Normatif, il est probable que je sois inefficace ou pire.

Plus subtilement, si je pense que je suis Parent Nourricier positif alors que je suis en fait sauveteur, j'empêche le client d'évoluer.

Pour faciliter le diagnostic, on peut utiliser n'importe quelle forme expérimentale de thérapie existante.

J'utilise les techniques de la Gestalt, rêve/fantasme pour faire vivre au client plus intensément ses sentiments et aussi être plus en contact avec l'Etat du Moi dans lequel il se trouve.

Il est vital que le thérapeute soit conscient des méconnaissances et altérations de la réalité. Je méconnaiss et encourage subtilement votre comportement de scénario si je vous vois comme une âme en peine, trop faible pour changer ; je ne confronte pas alors votre voix gémissante ou ne vous demande pas si vous avez accompli ce à quoi vous étiez engagé par contrat.

Je méconnaiss si je vous permets de ne pas répondre à une question alors que je sais que vous l'avez entendue. Nous nous comporterions alors comme si notre interaction n'avait jamais eu lieu. Une personne méconnaît chaque fois qu'elle poursuit son scénario, car elle se comporte comme si elle devait poursuivre des décisions prises des années auparavant, quand les circonstances

étaient complètement différentes. L'idée de méconnaissance est similaire à l'idée psychanalytique de transfert, les deux sont altérations de la réalité.

Dans mon premier exemple de méconnaissance, où je voyais le client comme une âme trop faible pour changer, je le faisais probablement parce que le client me rappelait une figure importante du passé qui se comportait ainsi.

Ainsi, j'ai transféré un objet de mon passé dans le présent comme fondement de ma méconnaissance. Un client qui dit à tort « vous ne m'aimez pas », méconnaît car en fait, sa mère ne l'aimait pas, il a « mis le visage de sa mère » sur moi, et a une réaction de transfert avec moi. La thérapie, est un processus pour aider le client à arrêter les méconnaissances, c'est-à-dire à prendre de nouvelles décisions pour vivre dans le présent et ne pas transférer des visages du passé sur des gens du présent.

Les sentiments rackets sont des sentiments inadaptés auxquels on arrive par méconnaissance, ils ne mènent pas à des comportements utiles.

Il y a 3 types de base de sentiments rackets, et chacun est lié à une position sur le triangle dramatique de Karpman.

- Le Persécuteur a pour méconnaissance « je suis mieux que vous, et/on vous êtes inférieurs, par conséquent je pourrais vous persécuter ». Il ressent de la colère ou un sentiment de supériorité.
- Le Sauveur a pour méconnaissance « je sais mieux que vous, et/ou vous êtes à côté de la plaque, donc je devrais vous aider ». Il ressent attention et pitié.
- La Victime a pour méconnaissance « je suis impuissant, et/ou vous êtes mieux que moi donc vous pourriez me persécuter ou devriez m'aider ». Il ressent tristesse ou peur.

Le Persécuteur et le Sauveur essaient d'éviter d'être une Victime, qui est la position de base. Une personne dans un sentiment Racket, non seulement méconnaît, mais poursuit un scénario négatif.

Les concepts de Protection, Permission et Puissance guident le thérapeute pour établir un environnement optimal afin que le client fasse son travail de changement.

Pour changer, un client doit non seulement vouloir changer mais se sentir en sécurité. C'est le travail du thérapeute de procurer les 3P en quantité suffisante pour développer le sentiment de sécurité du client. En deux mots (je disserterais là-dessus plus tard), le thérapeute procure la Protection en établissant une structure de thérapie qui protège contre les blessures physiques et émotionnelles.

La Permission de changer est donnée quand le thérapeute laisse le client savoir que c'est OK de rompre avec son scénario, de se comporter et avoir des sentiments différents. Finalement, la Permission et la Protection doivent être données avec Puissance pour être efficaces.

Les strokes sont des unités d'attention. Les clients viennent en thérapie parce qu'ils ont l'habitude de recevoir plus de strokes négatifs qu'ils ne voudraient et qu'ils veulent apprendre à recevoir des strokes positifs. C'est le travail du thérapeute d'aider le client à apprendre ce savoir-faire, et il peut le promouvoir par sa propre utilisation des strokes positifs et négatifs.

### Comment je suis arrivé de là à ici ?

Le chemin que je suis, pour aider le client à changer son scénario est formé par l'histoire de mon propre développement en tant que personne, en tant que thérapeute et par quelques principes particuliers que j'ai développés concernant la théorie et la pratique.

Pour illustrer comment je procède en thérapie, je vais décrire mon comportement et exposer au passage les questions que je considère importantes.

J'ai été éduqué, comme tous les thérapeutes que je connais, à être Sauveur, à travailler dur, à avoir le désir d'accomplir quelque chose qui en vaille la peine, et, finalement, à être curieux. J'ai résolu ceci en allant à l'école de médecine avec l'intention de devenir psychiatre. A l'école de médecine, et pendant mon année d'internat, j'ai appris à être raisonnablement à l'aise avec la responsabilité des gens dont je devais m'occuper. Cela n'a aidé pas mes tendances sauveuses, mais cela m'a appris à être consciencieux dans ce que je fais et m'a préparé au concept d'A.T de Protection.

Mes antécédents médicaux m'ont aussi aidé à développer ma Puissance comme thérapeute, car le médecin est entraîné à être responsable, à diriger, et à vérifier que quelque chose a été fait.

Malheureusement, l'école de médecine et l'internat ont aussi renforcé mon schéma de 'travailler dur'.

Ensuite j'ai continué une formation psychiatrique d'interne. Mon école de médecine et ma formation d'interne étaient toutes les deux à l'université de Michigan. Tout à fait par hasard, au tout début de ma formation, j'ai été assigné à un service où la thérapie de groupe était une partie importante du programme. J'ai démarré avec un intérêt égal pour la thérapie individuelle et la

thérapie de groupe. Ceci m'a permis d'éviter le préjugé habituel contre la thérapie de groupe que la plupart des psychiatres ont.

Selon mon expérience, la plus grande résistance à la thérapie de groupe, appartient au thérapeute. Si le thérapeute croit que la thérapie individuelle est supérieure et n'attend pas du client qu'il travaille autre chose que les problèmes superficiels en groupe, alors le travail de groupe ne peut pas s'approfondir étant donné que c'est le thérapeute qui initie le rythme et l'orientation du travail de groupe.

Si le thérapeute considère que certains domaines spécifiques tels que la sexualité, les problèmes de transfert, 'working through', et autres ne devraient pas, ou ne peuvent pas être travaillés en groupe, ils seront évités.

Ce que le thérapeute peut faire pour saboter son travail de groupe est de ne pas répondre à une déclaration particulière, ou plus manifestement à dire « travaillons cela en séance individuelle », ou simplement à acquiescer quand le client dit « je ne peux pas parler de cela ici ».

J'ai observé que la très grande majorité des gens (95%) vont travailler en groupe aussi bien et souvent même mieux qu'en individuel.

#### La thérapie de groupe a plusieurs avantages sur la thérapie individuelle :

1. C'est l'opportunité pour des réactions de transfert plus nombreuses et variées.
2. Un soutien pour travailler sur le transfert vis-à-vis du thérapeute et les autres personnes du groupe.
3. C'est aidant pour traiter les problèmes de contre-transfert du thérapeute.
4. Ce que le client fait avec les autres est immédiatement observable, de sorte que l'information est directe sur les Etats du Moi, les transactions, les jeux...
5. Un plus grand soutien est apporté pour travailler sur des problèmes de domaines particuliers (la sexualité, la confiance, les parents...), car presque à chaque fois une autre personne du groupe a un problème similaire.
6. Une fois qu'une personne a ressenti un sentiment très fort à propos de quelque chose, il est plus facile pour la personne suivante de ressentir ce sentiment (contagion).
7. Plus d'informations sur des questions externes, et sur ce qui se passe dans le groupe sont données.

8. On peut travailler dur sur un problème particulier dans le groupe. Quand un client prend une décision pour un nouveau comportement, il y a des personnes sur place avec qui il peut le mettre en pratique.
9. Un soutien entre les séances est possible avec les autres membres du groupe, le thérapeute n'est pas seul à apporter un soutien.
10. Plus de strokes pour chacun.
11. Il y a moins de pression sur le client et moins de temps perdu.

En thérapie individuelle, le client, en général, ' travaille ' 50 minutes ou une autre durée arbitraire de temps, même s'il se trouve qu'il peut arrêter au bout de 10 minutes.

En groupe, le thérapeute peut passer à quelqu'un d'autre pour laisser le client réfléchir tout seul et revenir une deuxième et une troisième fois au client quand il est prêt à aller plus loin.

Toute la concentration, l' ' intensité ' , et l'attention individuelle qu'on a en thérapie individuelle peut exister avec le groupe et aussi avec un client sur son contrat individuel. Beaucoup des avantages d'un groupe-processus (qui s'attache avant tout à l'interaction entre les membres) sont perdus si on ne fait que de l'individuel. Cependant, dans un groupe qui fonctionne bien, il est plus efficace de donner de l'importance au travail individuel. Je vois pratiquement tous mes clients en groupe en début de thérapie. J'en vois aussi quelques-uns en thérapie individuelle parce qu'ils ont besoin d'un contrat en plus (de Protection) et peuvent employer leur temps profitablement.

Un client occasionnel est pris en individuel quand le groupe est perçu comme trop ' éprouvant ' . Par exemple, un client a vécu tous les gens du groupe comme des membres de sa famille, il n'en aurait donc rien tiré pour lui-même.

### La psychanalyse

Ma formation d'interne en 3 ans était d'orientation psychanalytique. Cela m'a bien aidé car l'approche dynamique concernant le développement psychanalytique m'a beaucoup appris sur les gens. J'ai aussi beaucoup appris sur l'écoute et l'observation.

Je me souviens surtout de la Permission que j'ai reçue pendant cette période, d'un de mes enseignants, Andrew Watson (docteur en médecine) d'utiliser ma propre réflexion créative (mon Petit Professeur) et plus seulement ' à juger d'après les livres ' .

J'ai aussi commencé mon analyse personnelle, qui a duré 6 ans.

De cette expérience, j'ai appris plusieurs choses.

Tout d'abord, j'ai reçu un Parent Nourricier supplémentaire de quelqu'un qui pendant longtemps m'écoutait confortablement dire des choses insensées et terribles. J'ai aussi beaucoup appris la patience pour permettre au processus de changement d'avoir lieu. Ceci m'a beaucoup aidé. Ainsi je n'ai pas tendances à speeder (presser) mes clients, et je ne casse pas leur moral quand ils ne changent pas rapidement ou aussi vite qu'ils le 'devraient' (selon les experts et ceux qui ont écrits sur le sujet).

D'autre part, je sentais que la psychanalyse avait été trop lente et que j'aurais pu évoluer plus rapidement avec un style d'intervention différent. Tout spécialement, j'avais conscience que beaucoup de choses se passaient dans mon corps et celui-ci me paraissait négligé.

Ainsi, après avoir fini mon internat et accompli 2 ans de service dans l'armée de l'air, j'étais prêt à apprendre de nouvelles choses pour aider les gens et moi-même à changer.

Eric Berne voyageait dans les environs. J'ai assisté à une conférence et ai été excité par ses intéressantes idées au sujet des Etat du Moi, des Jeux, et ses ingénieuses idées sur comment intervenir sur le Scénario.

Par hasard, j'ai découvert peu de temps après que Claude Steiner travaillait dans le même lieu que moi, et je lui ai demandé d'animer un groupe avec moi.

Nous l'avons fait pendant plusieurs mois, jusqu'à ce qu'il retourne en Californie.

Cette expérience, bien que courte, fut positive, et ainsi en 1965, j'ai rejoint l'Association Internationale d'Analyse Transactionnelle (ITAA). Cependant, Claude Steiner étant parti, et l'AT que j'avais intégré étant essentiellement pour la 'tête', mon intérêt s'est orienté ailleurs.

D'abord, je suis allé à des 'rencontres', et aux mouvements humanistes. J'ai travaillé avec Georges Bach et ai appris, entre autres choses, beaucoup sur les Marathons, que j'utilise à présent de façon plus souple, en thérapie et en formation. Bien qu'à mes premières expériences de marathons on ne dormait pratiquement pas, je fais maintenant des marathons de 2 à 7 jours avec des pauses régulières pour manger, s'amuser, et dormir.

En raison d'une influence plus tardive en A.T (avec les Haimowitz et les Goulding), je ne m'intéresse plus à briser les défenses par le manque de sommeil, mais à la place, je veux procurer à mes clients l'opportunité de laisser aller leurs défenses en toute sécurité.

Un marathon permet cela, par un temps prolongé, de travailler sur un problème dans un environnement positif comportant de nombreux Strokes. Un individu en thérapie une fois par semaine a tendance à retourner à ses schémas défensifs usuels de comportements entre les séances jusqu'à ce qu'il établisse lentement (en général) un nouveau schéma qui non seulement le satisfasse mais aussi fonctionne. En psychanalyse, le client vient 3 à 5 fois par semaine, et cette

fréquence est importante pour renforcer la Protection dont il fait l'expérience. Le marathon renforce considérablement la Protection. En partie pour cela, j'ai ajouté à mes séances de groupe régulier 5 heures, de sorte que les clients aient des périodes de temps plus longues pour se sentir en sécurité, pour travailler sur leurs contrats et établir de nouveaux schémas et comportements.

### **Ce qu'il y a de plus marquant dans la rencontre.**

Dans la rencontre, il y a une grande diversité de styles, mais il y a plusieurs éléments communs importants.

Il y a la Permission d'être créatif et d'utiliser ses talents propres. Je crois que le talent et la personnalité du thérapeute est l'élément crucial pour aider les autres à changer.

Il n'existe aucun système qui ait toutes les bonnes réponses.

Par conséquent, plutôt que tout le monde apprenne comment faire une thérapie d'une façon unique, il est important pour chaque individu d'être exposé à différents styles de sorte que chaque thérapeute puisse développer ses talents particuliers.

Une des choses que j'aime particulièrement dans l'AT, c'est que, compte tenu que c'est une théorie générale décrivant le comportement humain, elle peut employer des techniques de n'importe quel autre système, confortablement à l'intérieur de sa structure.

De la rencontre, également, j'ai eu ma première Permission de toucher mes clients. De ma formation orientée en psychanalyse, et d'Éric Berne aussi, j'avais appris à ne pas toucher mes clients. Toucher aurait interféré sur le transfert, et aurait créé un contre transfert, ce qui encouragerait la dépendance.

De la rencontre et plus tard de la Gestalt, bioénergétique et autres sous-groupes à l'intérieur de l'AT, j'ai obtenu la Permission de remettre cela en question et de changer d'avis.

En fait, pour dire ce qui est, toucher est normal. Ne pas toucher est donc anormal et par conséquent peut causer des distorsions au transfert. Si je ne touche jamais un client, il peut très vraisemblablement me voir comme rejetant, parent froid, et il peut alors avoir plus de difficultés à surmonter ce transfert car il aurait trop de réalité pour lui. Ceci est particulièrement vrai pour un client qui aurait eu un parent qui ne le touchait pas.

Toucher peut certainement soulever des problèmes de contre transfert surtout si j'ai des problèmes pour toucher les gens. Si je n'ai pas été à l'aise pour toucher ou être touché par mon père ou ma mère, je peux avoir des problèmes pour toucher mes clients.

Egalement, si toucher des femmes (hommes) me met mal à l'aise à cause de mes désirs sexuels, ou des peurs, là encore je vais avoir du mal à toucher mes clients.



Ne pas toucher permet d'éviter cela, mais sera aussi artificiel et limitera mes possibilités d'aider mes clients à résoudre de nombreux problèmes :

- Etre proche des autres.
- Aimer leur propre corps. (Les enfants aiment leur corps et comment il fonctionne parce que leurs parents aimaient leurs corps et ne leur ont pas appris à en être dégoûté)
- Se sentir en sécurité et avoir confiance.
- Exister. (Les bébés apprennent qu'ils existent par les strokes physiques qu'ils reçoivent dans les premières années de la vie ; ils apprennent aussi les limites de leur corps et que d'autres corps existent en réponse à être touché partout.

Le thérapeute est essentiellement dans une position Parent dans sa relation au client.

Même si nous voulions qu'il en soit autrement, le client verrait le thérapeute comme un parent.

Les problèmes du client proviennent de décisions prises pendant l'enfance, et c'est son Enfant apeuré et malheureux qui vient à la rescousse.

Ainsi, les thérapeutes devraient faire pour leurs clients ce que les bons parents font.

Les bons parents satisfont leurs besoins (sexuel, d'éducation, ou autre) avec d'autres personnes que leurs enfants. Quand ils sont avec leurs enfants, ils ne sont pas là pour prendre, mais pour donner ce dont les enfants ont besoin ; de l'attention, des strokes, de l'aide pour la croissance et des informations. Un bon parent n'a pas de relations sexuelles avec ses enfants, mais appréciera leur croissance sexuelle.

Un thérapeute donc, qui s'occupe de ses propres besoins en dehors de la situation de thérapie, peut en toute sécurité toucher, serrer, jouer avec, stroker ses clients et savoir faire face à leurs réactions.

Il est vrai que leurs réactions peuvent parfois être assez intenses, vu que plus le thérapeute est actif, impliqué et non passif, alors la réaction du client est susceptible d'être intense.

En effet, je crois que les réactions de transfert sont souvent plus fortes.

Ceci est vrai non seulement pour le contact, mais pour de nombreux autres comportements ouverts et réels du thérapeute. Si ces comportements sont tant soit peu semblables à une figure réelle ou imaginaire du passé du client, la réaction de transfert peut avoir lieu plus rapidement et intensément que si le thérapeute a été 'écran blanc'. Je dois être préparé à m'occuper de ses réactions intenses si j'utilise ces méthodes stimulantes et à m'examiner fréquemment, avec l'aide d'un groupe si nécessaire pour m'assurer que je n'ai pas un problème de contre transfert, c'est-à-dire, si c'est moi, et pas le client qui déforme la réalité.

La règle première pour toucher est que c'est OK, que c'est une bonne initiative et que ça facilite la réalisation du contrat sans créer un autre problème que le client ne voudra pas résoudre.

Comme accent mis sur l'ici et maintenant, une méthode importante de la rencontre est de faire jouer en thérapie ce que le client pense ou ressent.

Ceci permet à la personne de s'exprimer à travers son corps.

De mon travail avec la rencontre et plus tard avec la Gestalt et la bioénergétique, j'ai été convaincu que nos expériences de la vie sont enregistrées non seulement dans notre cerveau mais aussi dans notre corps. Un client peut parler de sa peur de s'affirmer, et la vivre avec modération mais quand on lui demande de se lever de son siège et de vraiment confronter physiquement des membres du groupe avec assurance, il est probable qu'il la vive profondément et il peut être renvoyé à une scène de son enfance où il a pris la décision d'apaiser au lieu d'affirmer.

Si un client a du mal à ressentir un sentiment au cours du travail sur le contact, vous pouvez lui demander :

- D'installer son corps dans une position qui va bien avec le sentiment.
- D'exagérer cette position.
- De le faire devant un membre du groupe.
- De dire quelque chose de négatif, d'affirmatif ou d'argumenter.
- D'exprimer tout ce qu'il est entrain de dire de plus en plus fort.

En faisant cela, il est très probable qu'il entre dans son sentiment et qu'il l'exprime entièrement, il peut ainsi mettre fin à une vieille expérience qui accompagnait le sentiment et être prêt pour une redécision.

Alors que chaque client travaille sur son contrat, il est possible de créer des rencontres spécifiques impliquant d'autres membres du groupe. Pour faciliter ceci, il est utile d'être attentif aux nombreuses expériences types qui ont été réalisées. Elles sont utiles d'une façon plus générale pour 'chauffer' un groupe, mettre les gens en contact avec leur corps et les rendre conscients de problèmes qu'ils ont dans leurs relations aux autres.

### **Ce que j'ai appris avec les Goulding.**

Pendant que je développais mes compétences en rencontre, j'étais toujours intéressé par l'utilisation d'un langage et d'une théorie plus clairs que ce que la psychanalyse offrait.

Ainsi en mai 1970, j'ai fait le voyage jusqu'en Californie pour étudier avec Bob et Mary Goulding et approfondir l'AT.

Ce fut un point charnière pour moi, car mon expérience avec les Goulding m'a convaincu de devenir un thérapeute en AT.

J'ai trouvé la théorie de l'AT, de façon essentielle, claire (seulement très peu de zones brouillardeuses), concise, et relativement détachée de tout jargon.

Je n'ai eu à apprendre que les trois Etats du Moi, les 3 P, les strokes, la décision, le racket et le jeu (avec Persécuteur, Sauveur et Victime) et le scénario. Et alléluia ! mes clients pouvaient le comprendre aussi. Leurs Etats du Moi Adulte étaient reconnus comme étant aussi bons et aussi utiles que les miens, donc nous pouvions parler ensemble en égaux de leur psyché.

Ils pouvaient lire les ouvrages et en tirer des idées pour changer. Ils pouvaient travailler seuls et parler à leur époux, leur épouse et leurs enfants et amis dans un langage simple.

C'est une des choses que Berne a accompli de plus grand.

J'ai des réserves sérieuses sur les théories qui ont un grand nombre de mots idiosyncrasiques complexes. Le fait que les expressions d'AT appartiennent à un langage parlé est un plus, vu qu'elles sont courtes et font appel à l'Enfant. Cependant, je pense que même l'AT a des expressions qui ne sont pas vraiment simples, et je les ignore donc.

Même quelques-unes qui sont simples posent problèmes.

Par exemple, le racket bien que ce soit un concept simple, est fréquemment mal employé à cause du mot lui-même. Un racket sonne 'mauvais' et beaucoup de gens pensent qu'ils ont commis un péché s'ils découvrent qu'ils étaient dans leur racket. Ainsi, au lieu de travailler sur ce que leur Enfant Libre souhaite, ils vont passer un mauvais moment à se dire qu'ils ont encore agi de travers.

L'expression 'comportement ou sentiment de substitution' n'est pas péjorative et décrit très bien ce qu'est un racket, mais elle est embarrassante. Je propose un prix pour la personne qui inventera un meilleur terme.

J'ai aussi appris avec les Goulding la merveilleuse valeur des strokes positifs. Avec eux également, j'ai appris les décisions et redécisions. La conscience des décisions que nous prenons étant enfant, et qui ont des effets sur notre plan de vie ou scénario, conduit à l'idée que nous pouvons alors prendre de nouvelles décisions. – les redécisions-, sur comment nous allons vivre.

Ceci a le très gros avantage de cibler le travail du client.

- Quel est le contrat ?
- Quelle est la décision à l'origine du problème actuel?
- Que se dit, ou fait le client actuellement pour maintenir cette décision ?
- De quoi a-t-il besoin (Protection, Permissions, informations etc..) pour prendre une nouvelle décision ?
- Prendra-t-il la nouvelle décision ?
- Comment va-t-il l'exécuter ?
- Quand ?
- Qu'a-t-il pensé ou fait pour éviter de l'exécuter ?

- Qu'a-t-il besoin d'avoir actuellement ou de faire pour réaliser sa nouvelle décision ?
- S'il a pris une nouvelle décision régulièrement avec succès, veut-il travailler sur quelque chose d'autre ? (Un nouveau contrat), ou terminer sa thérapie ?

Chaque étape du traitement est clair, vu que tout ce sur quoi le client travaille devrait se rapporter à une des étapes ci-dessus. D'ailleurs, il est important que les clients et les thérapeutes comprennent que quand les clients redécident, ils n'ont pas promis quoi que ce soit à qui que ce soit. Ce n'est pas une transaction d'Enfant à Parent par laquelle le client est à présent obligé d'agir et devrait se sentir mal s'il ne le fait pas. Beaucoup de clients et de thérapeutes sont en colère (ou déçus ou tristes) quand les nouvelles décisions ne sont pas parfaitement exécutées. Une redécision est une intention.

L'Enfant, avec la compréhension de l'Adulte, et peut-être l'approbation du Parent, décide de se livrer à un nouveau comportement et d'abandonner un vieux.

Comme chaque nouveau pas que fait l'Enfant, cela aura probablement lieu de façon hésitante, en laissant place aux progrès. En aucun cas cela ne doit être pour faire plaisir au Parent, mais seulement pour se faire plaisir.

Quelque chose que j'ai appris avec différentes personnes en AT (Eric Berne étant le premier) c'est la valeur de l'état du moi Parent.

- C'est bien d'en avoir un, et de l'utiliser en thérapie !
- C'est bien de reconnaître avoir des opinions et de les exprimer !
- Ceci donne des Permissions et permet de le faire avec Puissance, une combinaison qui est un outil puissant pour effectuer un changement.

Dire au client de façon directe « c'est bien pour toi d'exprimer tes sentiments » va parfois faciliter le mouvement vers un nouveau comportement, plus vite que tout autre intervention.

### **Je trouve Perls : la Gestalt. (jeu de mot Ndr)**

L'année précédent mon travail avec les Goulding, j'ai appris un peu de théorie et de technique Gestalt (Développée à l'origine par Fritz Perls).

Avec les Goulding, j'ai entièrement intégré la Gestalt dans mon bagage.

La Gestalt est une autre forme de thérapie qui s'intéresse aux messages du corps. Un nouveau langage est disponible en plus des formulations verbales usuelles du client.

En prêtant attention à tous les mouvements et postures du corps du client, en demandant au client d'être cette partie du corps et de parler comme cette partie, on peut découvrir et donc travailler sur des zones qui autrement seraient restées cachées.

A la femme qui dit « évidemment que j'aime mon mari » tout en faisant tourner son anneau à son doigt, on demandera « faites parler votre main en faisant tourner l'anneau ».

Sa réponse : « je me sens retenue par lui, j'aimerais pouvoir m'en aller. »

Un homme en traitement familial avait beaucoup de grosses difficultés à s'entendre avec son fils. néanmoins, il cherchait à se comporter différemment.

En disant ceci, il tapotait doucement un de ses doigts sur l'accoudoir de son siège.

Je lui ai demandé d'être son doigt et de faire ce qu'il voulait faire, puis de parler pour lui.

Il commença par taper un peu plus fort, puis par marteler avec son poing, et finalement, tout en continuant à le faire, par crier qu'il haïssait son fils et en était jaloux.

Dans chacun des exemples ci-dessus, j'aurais peut-être pu obtenir ces informations importantes en parlant directement avec le client, mais cela aurait pu prendre plus de temps.

De plus, en le vivant aussi fortement, les clients ne peuvent qu'accepter l'existence une partie cachée dont, souvent, ils n'avaient pas conscience auparavant.

La Gestalt met aussi l'accent sur l'ici et maintenant, de sorte qu'on ne parle pas de quelque chose, mais au contraire on vit les choses ici et maintenant.

Si un client est en colère contre sa mère, il n'en parle pas au thérapeute ou au groupe, il se représente ou imagine sa mère devant lui et lui parle directement.

On appelle cela la technique de la chaise vide, car on utilise souvent une chaise vide pour la personne imaginée.

En parlant à sa mère maintenant, le client a tendance à recréer très vite la scène porteuse de sens pour lui, avec tous les sentiments correspondants. Il peut régresser à un âge de sa petite enfance et vivre des épisodes où il a reçu de puissants messages négatifs, auxquels il a réagi par des décisions de scénario. Arrivé à ce point, avec l'aide du thérapeute et de son Adulte à présent développé, le client peut redécider.

La Gestalt non seulement ouvre le langage du corps à l'investigation, mais aussi procure de puissants outils pour aider à le réintégrer.

N'importe quoi peut être posé sur la chaise vide, et le processus tend à s'intensifier et à se cibler.

Je vais donner un exemple abrégé :

-Le client : « j'ai un mal de tête dont je veux me débarrasser. »

-Le thérapeute : « Pose ton mal de tête sur la chaise et parle lui. »

-Le client : « Pourquoi me fais tu mal ? »

-Le mal de tête : « Je t'ai eu et tu ne vas pas t'en tirer. »

-Le thérapeute : « Répondez à cela. »

-Le client : « j'ai peur de toi, va-t'en. »

-Le mal de tête : « Surement pas. Je te hais. »

-Le thérapeute : « Qui vous dit cela ? »

- Le client : « Mon père. »
- Le thérapeute : « Qu'allez-vous lui dire maintenant ? »
- Le client : « Tu ne vas plus m'avoir. J'en ai fini avec toi ! »
- Le thérapeute : « Comment ça va maintenant ? »
- Le client : « Super, mon mal de tête est passé. »

En plus de ce qui précède, j'utilise les méthodes de la Gestalt pour examiner directement les interactions interpersonnelles, les jeux, les rackets et le scénario d'une personne.

Par exemple, à un homme qui parle de difficultés qu'il a avec sa femme (qui n'est pas présente), je demande de la poser sur la chaise vide et de parler avec elle. Quand il parlait 'de' la situation, il semblait que la femme était tout à fait déraisonnable, mais quand il parlait 'à' sa femme dans la chaise en face, nous avons remarqué son ton agressif et ses manières provocatrices.

De même, quand il prit la chaise de sa femme pour répondre, elle semblait apeurée et pas du tout sûre d'elle. La relation persécuteur victime est devenue claire et il était impossible de ne pas reconnaître son jeu, même pour lui-même !

La technique de la chaise est aussi une excellente façon pour clarifier les messages de scénario. Je trouve utile de cibler le travail en faisant formuler au client le problème de la façon la plus directe possible. Avec une technique moins structurée, le client aurait pu éviter le problème, mais son Enfant Adapté a peur de la vérité.

Alice disait qu'elle voulait mourir sans savoir pourquoi.

- Le thérapeute : « Pose ta mère sur la chaise et dis-lui que tu veux mourir. »
- Enfant Adapté : « Maman je veux mourir. »
- La mère : « Dis pas des choses comme ça, allons faire les courses. »
- EA : « Maman, je veux mourir. »
- La mère : « Arrête de t'agiter, tu vas énerver ton père ! »
- EA : « Maman, tu t'en fous de moi ? »
- La mère : « ça suffit maintenant, va jouer dehors. »

Le message « laisse-moi tranquille » qu'Alice connaissait bien était en fait un message « n'existe pas », comme l'indique le niveau de méconnaissance, et la confrontation avec la mère a clarifié cela pour Alice. Une conversation similaire avec son père a également démystifié son message.

En bref, la technique de la chaise vide est, au fond, une mise en scène par l'imaginaire d'une pensée ou d'une énonciation du corps, combinée avec l'AT cela ajoute de l'efficacité pour permettre les redécisions de scénario. Cela est très intéressant à faire et souvent très drôle, la créativité de mon Petit Professeur a alors libre cours.

Environ un an après la période passée avec les Goulding, j'ai commencé à apprendre une autre technique qui est centrée sur les messages du corps : la Bioénergie, développée par Alexandre Lowen .

Sa conception est que la structure réelle du corps, est en partie, déterminée par les forces de l'environnement qui s'exercent sur lui. Ainsi, la structure de mon corps exprime mon scénario. Le terme « scénario-du-corps » a été inventé par Ressler pour décrire ceci.

En thérapie on peut défier le ' blindage du corps ' du client en le plaçant dans diverses positions engendrant des tensions nerveuses, tout en maintenant le flux libre de la respiration.

Au même moment il peut dire ou crier quelque chose de pertinent, comme « je te hais » ou « ne me laisse pas ». Tout ceci tend à réactiver le scénario et procure l'opportunité de redécider et en même temps changer la structure du corps.

Le dernier système de thérapie que j'ai étudié est la thérapie du comportement.

C'est un système qui porte attention spécialement au comportement, il définit précisément où est la personne et où elle veut aller, et spécifie les façons d'y arriver à partir de comportements adaptés. Sans le vouloir, nous sommes tous comportementalistes car les thérapeutes, d'une façon ou d'une autre, travaillent pour aider les clients à changer leurs comportements, si bien qu'une étude minutieuse des principes et méthodes comportementalistes en vaut la peine.

Beaucoup des méthodes standards d'AT sont déjà essentiellement comportementales.

L'utilisation de l'egogramme , le profil de stroke , le graphique des méconnaissances , et la pratique des options mènent tous à des contrats comportementaux.

L'AT et la thérapie comportementale auront une longue histoire ensemble.

#### **Les 4 règles de la thérapie.**

Ce que j'ai fait jusqu'à présent est de décrire les ingrédients de base du genre de thérapie que je pratique et quelques principes qui vont avec. Ce que je vais faire à présent est de développer quelques principes de théorie et de pratique que j'estime important. Finalement, je développerai la question générale du pourquoi les gens changent et comment nous pouvons les aider à le faire.

#### **Je vais commencer par ce que j'appelle la première règle de la thérapie :**

**« Le thérapeute doit, pendant et après la thérapie, être OK. »**

Ceci d'ailleurs, est analogue à la première règle de parentage. Comme je l'ai déjà dit, un bon thérapeute, comme un bon parent, prend soin de lui-même et ne méconnaît aucun de ses états du moi. Il ne sauve pas, ni 'essaye très fort', ni se sent coupable et ne devient pas victime.

Il est vrai que s'il suit cette règle, il pourra être un bon modèle pour ses clients et fera probablement de la bonne thérapie. Ceci ne doit pas être la raison pour suivre la règle, suivez là parce que c'est bien. C'est bien pour vous de vous occuper de vous-même et de passer en premier !

Les 3 règles suivantes de la thérapie sont sur les priorités en thérapie et seront mieux exécutées quand on suit la première règle.

**La deuxième règle de la thérapie est : « S'occuper de la structure de la relation entre le thérapeute et le client avant tout autre chose. »**

Ceci ne veut pas dire juste au début de la thérapie mais tout le temps. Où et quand à lieu la séance, sur quoi les gens s'assoient, combien les clients paient, quand et quelles règles sont établies pour le déroulement du groupe (que personne n'en frappe une autre, par exemple), tout doit être mis au point.

Le thérapeute dirige la séance et, comme un bon parent, devrait avoir des opinions et poser les conditions et le cadre de la relation. Il établit une situation de sécurité, et si c'est fait avec Puissance, procurera un bon climat pour le changement. Si certains éléments de la structure ne sont pas respectés, des dépassements de limites seront testés et la sécurité sera réduite. Si une personne dans un groupe dépasse les limites, les autres membres peuvent être tentés de tester le cadre. Plus la structure est souple, plus le client a besoin d'avoir la sienne. Un client avec des problèmes de développement dans l'enfance qui, par conséquent, a une structure interne lâche, aura d'autant plus besoin d'une structure externe sécurisante et de limites claires. Si un client ne change pas en thérapie, ce peut être parce qu'il ne croit pas que la structure du cadre thérapeutique puisse le soutenir.

Voici plusieurs exemples de violation de la structure qui devraient être prioritaires sur toute autre chose :

1. Rater une séance
2. Jeter un objet dur
3. Partir en courant d'une séance
4. Ne pas payer le prix fixé
5. Que le thérapeute ne respecte pas ou ne fasse pas respecter les règles.

**La troisième règle de la thérapie est : « S'occuper du transfert ou du contre transfert avant de s'occuper du contenu du contrat. »**

Ceci chevauche en quelque sorte la deuxième règle dans la mesure où les transgressions vis à vis de la structure sont souvent dues à des problèmes de transfert. Etant donné que le transfert interpose le visage de quelqu'un du passé sur quelqu'un du présent, la perception du client est déformée. Ainsi, travailler sur un problème de contenu tel que recevoir des strokes positifs ne sera



pas efficace tant que le client verra l'image haïe d'un frère ou d'une sœur sur celui qui donne le stroke. Le thérapeute peut choisir de ne pas s'occuper ouvertement du transfert, préférant le laisser s'intensifier de sorte que quand il se signalera, le client va probablement mieux le comprendre. Le thérapeute peut proposer au client la technique de la double-chaise avec la figure transférée et traiter l'impasse de cette façon. Il est important que le thérapeute soit conscient de ce qui se passe et choisisse une façon de s'en occuper. Si un client ne change pas alors qu'il travaille ostensiblement sur son contrat, une des probabilités est qu'il soit dans un lien de transfert non reconnu. D'autre part, il est possible que le thérapeute soit dans un contre-transfert et ne réagisse pas face au client de la façon qu'il faudrait.

**La dernière et 4ème règle de la thérapie est :**

**« S'occuper des problèmes ici et maintenant qui existent entre les participants (y compris le thérapeute) et des autres événements majeurs de la vie avant de s'occuper du contenu du contrat. »**

Ceci est particulièrement important si le thérapeute a un style de thérapie en tête-à-tête dans le groupe et donc a tendance à ne pas porter l'accent sur les interactions entre les membres. Beaucoup de nouveaux groupes ont besoin d'une période où l'interaction entre les membres est le premier centre d'attention. Ceci donne à chacun une chance de prendre le temps de connaître les autres membres du groupe et le thérapeute. Des exercices structurés pour tout le monde peuvent faciliter cela. Ce peut être : Rencontre, Gestalt , bioénergie ou AT.

Parmi les derniers, on peut faire des questionnaires de scénario de vie ou des matrices de scénario, des égogrammes et des profils de strokes. Ceci est particulièrement utile avec les adolescents, ceux qui ont tendance à venir en thérapie avec beaucoup de résistance ouverte, telle qu'une traduction en justice ou en prison, les époux ou épouses et parents de ceux qui sont qualifiés de client identifié. Il faut prêter attention aux événements de la famille tels qu'un divorce, une blessure, et même un anniversaire.

**Démêler les états du moi.**

La grande contribution de Berne est son idée qu'il y a 3 Etats du Moi majeurs, ou groupes de schémas de sentiments et comportements et que chacun peut émettre des transactions de façon interne ou externe avec un autre Etat du Moi. Quand on subdivise les Etats du Moi en faisant une analyse structurelle de second ordre, il devient très clair qu'il y a de nombreuses sources potentielles de transactions.

La figure 2 montre que les gens peuvent se comporter de façons nombreuses, et même contradictoires.

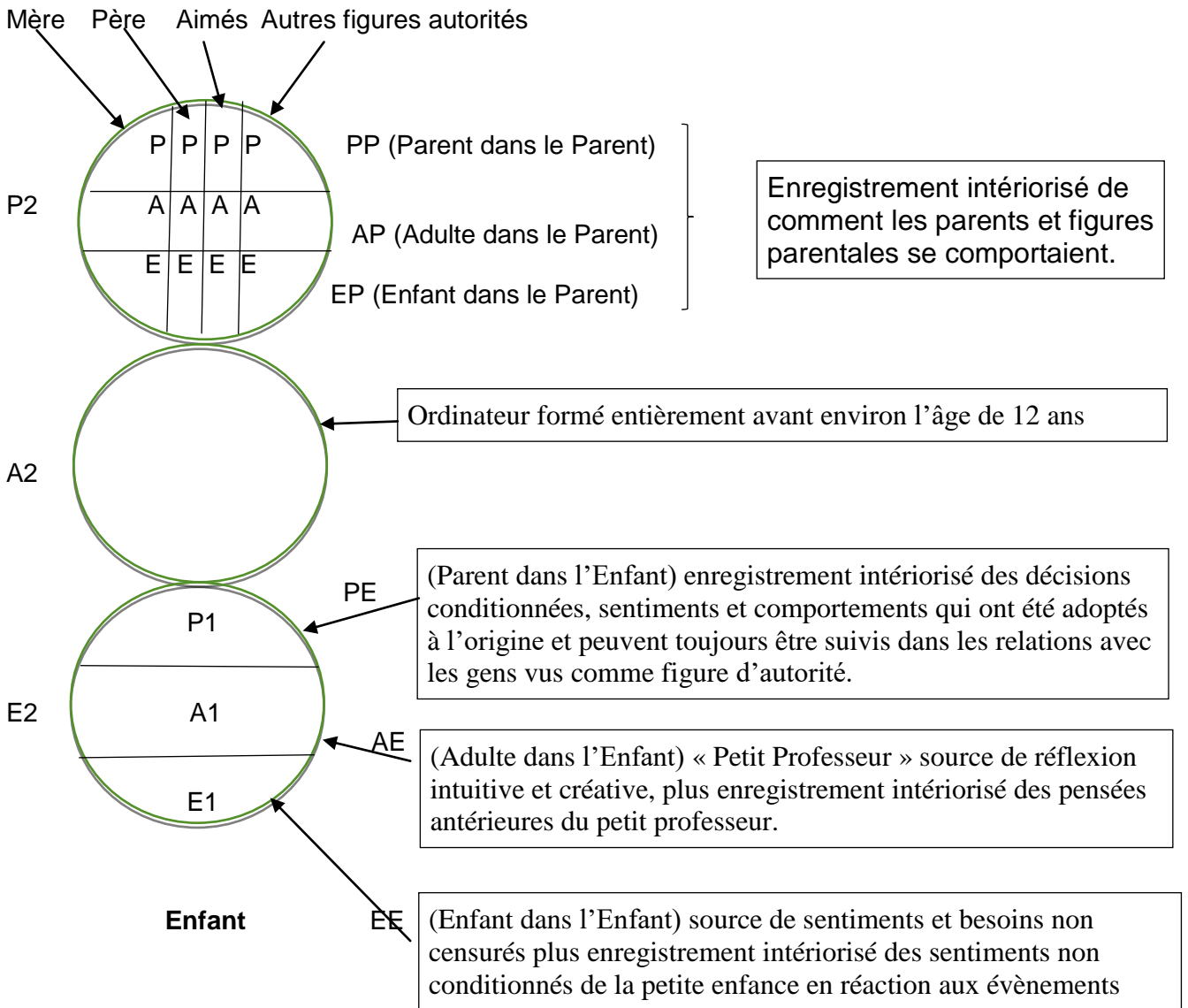


Figure 2.  
Analyse structurale du second ordre.

En réalité, ce serait bien plus élaboré avec la dimension temps.

Le Parent et l'Enfant enregistrent tous les deux dès la naissance et donc chacun peut contenir une formulation différente d'un même sujet d'âges différents.

De plus, le diagramme structural peut être subdivisé de façon descriptive.

Je trouve que cela aide de penser en termes de diagramme à trois dimensions, avec le diagramme descriptif (ou fonctionnel) au sommet du diagramme structurel.

Ainsi, chaque partie du Parent peut fonctionner de façon Educative/ Maternante ou Dirigeante et l'Enfant peut se comporter de façon Libre ou Adapté, et chaque partie peut se comporter positivement ou négativement.

Le parent (le père de l'enfant) peut dire « je t'aime » (Educatif /Maternant positif) et « je te hais » (Dirigeant négatif). Le Petit Professeur peut dire « je veux être à ma place donc je prendrai soin des gens » (Enfant Adapté) et « c'est comme ça qu'il faut faire ! » (Enfant Libre) Il est important de supposer que ce n'est pas parce que les Etats du Moi Enfant ou Parent ont parlé que c'est fini.

Un petit enfant, à cause de sa vulnérabilité, a besoin de faire plaisir aux adultes qui prennent soin de lui. Il doit réagir à de nombreux messages venant à lui avec un comportement qui va satisfaire les grandes personnes et lui permettre de rester dans un système jusqu'à ce qu'il soit assez grand pour le quitter. Tout comportement que nous observons chez un client aujourd'hui a été, selon toute probabilité, renforcé d'une façon ou d'une autre quand le client était petit. Par conséquent, un des Etats du Moi des parents a donné un message pertinent, et avec une exploration adaptée le client peut découvrir lequel. Ceci signifie que la 'rébellion' a rarement lieu. En général, il y aura un message du parent la stimulant.

John, enfant de 15 ans, fuguait souvent de chez lui et pendant ce temps-là volait des voitures et boulinguait à travers le pays. Sa mère était ostensiblement horrifiée, et John répétait qu'il haïssait sa mère et ne ferait jamais quoi que ce soit qu'elle veuille. Après une de ses fugues, il fut appréhendé et lui et sa mère mis face à face. La mère d'abord réprimanda John et John se renfrogna en réponse. Puis la mère lui dit : « Et bien, je n'arriverai à rien avec toi, tu es comme ton père. » (le père était parti des années avant.) « Ce serait aussi bien que tu partes tout seul ». Ainsi, par attribution, (« tu es comme ton père. ») et par Permission directe, elle a donné à John le message de se sauver. Ensuite, elle dit à John avec un sourire « qu'est-ce que tu as fait ? Raconte-moi ? » John entra dans une conversation animée avec sa mère, lui décrivant ces exploits. L'Enfant de la mère était excité. Alors pour lui faire plaisir il se sauvait. Il était important pour John d'être conscient de cela pour qu'il puisse décider de ses comportements.

Avertissement : N'acceptez pas le message superficiel, socialement acceptable. Cherchez le message à l'origine du sentiment ou du comportement. Il est là ! Quand le client en devient conscient, il perçoit de nouvelles options pour prendre des décisions.

Quand un client ne change pas ou va plus mal, cela peut être dû au fait qu'il a le message 'n'existe pas' non perçu qui l'effraye. Ce pourrait même en être un bien connu dont le client et le thérapeute croient s'être occupé il y a longtemps, c'est-à-dire pensent qu'il y a pu avoir redécision. En fait, si l'ancien 'n'existe pas' est très puissant, le client va probablement le revivre à chaque étape majeure de la thérapie. Ceci a lieu parce que, quand un client redécide de vivre et dit même « je ne me tuerai jamais, quoi qu'il arrive ! » il ne pense pas, ou ne vit pas, toutes les possibilités éventuelles. Donc quand il dit « quoi qu'il arrive » il se peut que ce ne soit pas vraiment ce qu'il veut dire. C'est comme un enfant qui promet quelque chose mais ne le tient pas car il ne comprend pas tout ce que la promesse implique. Une autre raison importante due au fait que cela peut arriver est que certaines personnes érigent de solides frontières entre les différentes parties d'eux même, surtout chez ceux qui ont eu des problèmes de développement dans leur petite enfance. Ils se sentent séparés en différentes parties qui ne communiquent pas entre elles. Ainsi, une personne a décidé dans son état du moi Enfant de 5 ans de ne jamais se tuer, mais son Enfant de 2 ans n'écoutait pas. Finalement l'Enfant de 2 ans l'a décidé aussi, mais il apparut que celui de 1 an n'écoutait pas et c'est cette partie qui avait besoin de redécider. Quand un client fait une découverte capitale, il est important de procurer une Protection supplémentaire, car l'Enfant aura tendance à avoir peur de changer et pourrait immédiatement être tenté de revenir aux vieux schémas de comportements.

### **La formation des Etats du Moi.**

Comment sont formés les Etats du Moi ? Cette zone est la plus importante en AT et les différentes théories abondent. Gardant à l'esprit que se sont des théories et donc qu'elles sont probablement au moins en partie fausses, je vais brièvement présenter ma version.

Il sera utile de se rapporter au diagramme d'analyse structurale deuxième ordre (Figure 2) pour la nomenclature.

Berne parle d'une structure psychobiologique, impliquant que l'origine des Etats du Moi se fonde sur notre physiologie. Avec ceci en tête, il apparaît qu'au moment de la naissance, le bébé est tout état du moi Enfant (E1) avec plein de besoins et de sentiments.

Bientôt, probablement dans les deux premiers mois, quelques preuves de réflexion (surtout intuitive et créative) apparaissent (A1).

Comment P1 et P2 se forment ? Je ne connais aucune preuve concluante que l'Etat du Moi Parent soit inscrit dans la physiologie.

Chez les animaux inférieurs, il y a des instincts parentaux, mais pas chez les humains. Par conséquent il est crucial pour l'enfant de faire plaisir aux autres pour vivre et survivre, il est utile pour lui d'enregistrer les choses importantes qui lui arrivent. Cet enregistrement est appelé (P2). Il est disponible à tout moment pour dire à l'enfant comment se comporter.

Plus tard, P2 est adroit vu qu'il peut aussi être utilisé pour parenter d'autres personnes.

Il accumule lentement des informations et peut être augmenté à tout moment.

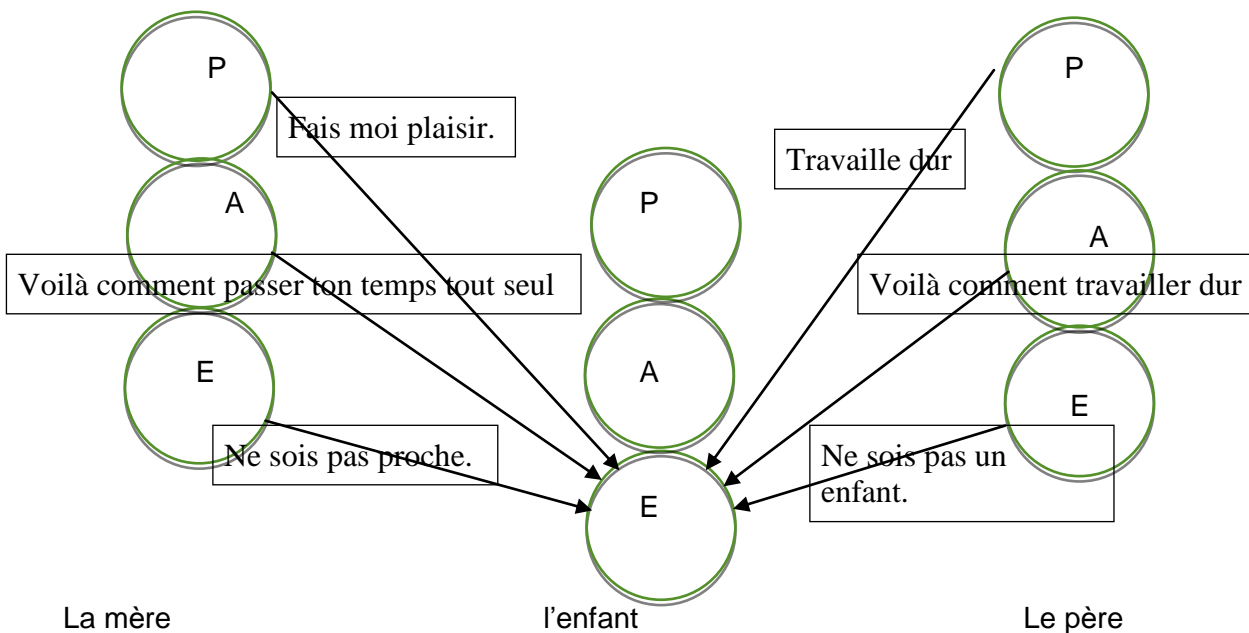
En même temps, une autre partie se construit pour suivre des décisions prises par E1 et A1. C'est P1, il se livre à beaucoup de 'devrait', 'ferait bien de', on l'appelle Parent de l'Enfant. Je ne mets aucun enregistrement des parents dans l'Enfant, car cela fait plus sens de garder toutes les informations des parents dans le Parent (P2) et toutes les informations de l'enfant et ses décisions dans l'Enfant. Ce qui est dans l'Enfant c'est la réaction à ce que les parents font. Ce que les parents font est dans le Parent (P2). Le Parent (P2) par conséquent contient à la fois Parent Educatif/Maternant et Parent Dirigeant.

Alors que l'enfant grandit un nouveau type de réflexion se développe, de plus en plus logique et capable de traiter des abstractions. Cette capacité est parallèle à la croissance finale et au développement du système nerveux, et peut être complète autour de l'âge de 12 ans. On l'appelle l'Etat du Moi Adulte (A2). Le type de pensée intuitif (A1) reste disponible à tout âge. La figure 2, ainsi, contient E1, A1 et A2, qui sont connectés au système nerveux et au corps, plus P1 et P2 qui sont des constructions de l'Enfant.

L'énergie de l'individu est toujours d'abord dans l'Enfant (E1 et A1), une quantité variable d'énergie est investie dans P1 et P2. Etant donné qu' A2, est connecté avec notre système nerveux, il peut fournir son énergie propre. Si c'est le cas, il n'en a pas beaucoup parce qu'il est clair en travaillant avec les clients que les décisions prises par l'Adulte (A2) n'apportent pas beaucoup de Puissance si l'Enfant est en opposition ou pas encore convaincu. L'Enfant utilise clairement l'Adulte (A2) pour prendre des décisions et redécisions, et peut être que l'énergie première de l'Adulte (A2) lui est donnée par l'Enfant. De toute façon, jusqu'à ce que l'Enfant ait pris une décision et l'ait vraiment acceptée, on ne peut pas attendre de quelqu'un que son comportement soit profondément changé ou croire que le contrat soit vraiment réalisé.

Comme on le voit figure 1, on réagit aux messages des parents dans l'Enfant, les décisions sont prises dans l'Enfant, et le scénario est exécuté par l'Enfant. Par conséquent, tous les types de messages de scénario positifs et négatifs, Permissions et injonctions devraient être représentés comme allant à l'Enfant.

La figure 3 est une matrice de scénario typique .  
 Pour simplifier, seuls les messages négatifs gênants apparaissent.



**Figure 3. La matrice de scénario.**

Le prétendu message de contre scénario ne devrait pas être dirigé vers le Parent (P2) comme dans la matrice de Steiner, vu que le Parent est un enregistrement de ce que les parents font et n'est ni le lieu où les décisions sont prises pour le plan de vie, ni celui où un tel programme sera activé. C'est le lieu d'où des rappels de ce qu'on devrait faire viennent, alors que l'Enfant est le lieu où l'on réagit à ces rappels.

Dans une publication que j'ai faite il y a quelques années, j'affirmais que le contre scénario souvent n'est pas en opposition avec le scénario. Au contraire, les deux sont généralement en accord, et le contre scénario en fait stimule le scénario (figure 3). Pour toutes les fois où les messages du Parent des parents servent en fait à renforcer le scénario, je suggère que l'on n'utilise pas le terme de contre scénario vu que cela implique quelque chose qui fonctionnerait contre le scénario. A la place le terme sub-scénario semble plus précis.

Ce scénario secondaire est en effet subsidiaire au scénario premier et lui est lié de près, vu qu'il stimule subtilement le scénario premier. Dans les cas où les messages de Parent offrent une véritable alternative au scénario, alors l'emploi de ' contre scénario 'est approprié.

Quand un client semble aller mieux, la question qui devrait se poser est :

- A-t-il redécidé et changé son scénario ? (« Je vivrai quoi qu'il arrive. »)
- Ou a-t-il choisi de suivre un contre scénario disponible ? Il peut être hors du scénario pour le moment mais la force des messages de scénario peut attendre le moment d'agir (« je ne vais pas penser à mourir. Mon père me disait que c'était OK pour moi de m'amuser, et c'est ce que je vais faire. »)
- Ou est-il passé dans son subscénario où il peut sembler temporairement aller mieux mais en fait rassemble toujours des données selon lesquels il n'est pas OK ?. (« je vais essayer dur vraiment cette fois de faire plaisir aux gens, comme ça je pourrais rester avec eux. Alors je ne vais pas vouloir mourir. »)

Quand un client ne change pas, cherchez l'influence de messages venant de différentes parties de la matrice de scénario.

Si un client cherche à contrecarrer le message 'n'existe pas' de son père et qu'il n'y parvient pas, il est probable que sa mère, ou peut être quelqu'un d'autre, a donné des messages renforçant celui du père.

Trudy était consciente du message 'n'existe pas' de son père, et en dépit de ce qui semblait être un gros travail de sa part, elle ne prenait aucune redécision efficace.

Je lui ai demandé de dire à sa mère sur la chaise vide qu'elle allait dire à son père qu'elle n'allait pas se tuer. Sa mère a répondu en disant : « Oh Chérie, ne va pas déranger ton père ! Qu'est ce qui va m'arriver ? »

Il fut alors clair pour Trudy qu'elle n'avait pas à traiter un message de son père, elle avait, enfant , pris la décision de prendre soin de sa mère, afin que sa mère prenne soin d'elle.

Elle devait traiter sa peur de décevoir sa mère et peut être risquer de la perdre, avant de confronter son père et décider de vivre.

De plus, les gens mettent du temps à changer car changer veut souvent dire abandonner les strokes. Ceci est vrai spécialement dans les scénarios des perdants de second degré (Modéré) et troisième degré (Grave), quand le Parent Dirigeant et/ou l'Enfant Adapté du client contrôlent de près le comportement, les sentiments, et les pensées de l'Enfant.

Ces gens-là ont l'habitude d'être beaucoup dans leur tête et vivent rarement, voire jamais des périodes de calme et de paix. Si, par la thérapie, ils expérimentent une telle expérience (de calme et de paix NDR), ils vont souvent réagir avec peur, comme si quelque chose n'allait pas.

En fait, c'est vrai en ce qui concerne leur Enfant Adapté, leur Parent dont ils croyaient avoir besoin, n'est pas temporairement présent.

Souvent en thérapie, on donne des instructions au client qui est train de changer et d'abandonner un ancien schéma de comportement pour en établir un nouveau, de façon à ce qu'il obtienne au moins autant de strokes qu'auparavant. Ceci n'est pas réalisable dans les scénarios auxquels je faisais référence plus haut, car le nombre de strokes négatifs internes que le client a l'habitude d'obtenir est tellement élevé qu'aucun système de strokes positifs ne peut le concurrencer.

Pour changer, le client doit arrêter d'avoir autant de strokes négatifs et une telle attention à ce type de strokes.

A la place, il doit croire que les strokes positifs sont potentiellement disponibles et qu'il n'est pas nécessaire d'accumuler les interactions pour obtenir une grande quantité de strokes négatifs rapidement. De plus, sans les strokes négatifs internes, il est ouvert aux strokes réellement disponibles. Ainsi, quand il se 'calme' dans sa tête, son Enfant Libre peut être créatif et exprimer ce qu'il veut et aime. Moins de strokes permettront plus de strokes agréables.

### **Les décisions de scénario de l'enfance : Pourquoi changer ?**

La question de base en thérapie est :

- Pourquoi les gens changent-ils ?
- Ou plutôt, pourquoi les gens choisissent-ils de changer ?
- Pourquoi souhaitent-ils changer leurs modèles de comportement, redécider et élaborer des nouveaux scénarios de vie pour eux-mêmes ?

Il y a deux facteurs importants : D'abord un individu doit être motivé pour changer et ensuite il doit se sentir en sécurité pour le faire.

La motivation résulte de 3 facteurs.

- Premièrement est-ce que la personne est insatisfaite avec ses comportements et sentiments actuels ?
- Deuxièmement, veut-elle se comporter et ressentir d'une nouvelle façon ?



L'Enfant Libre exprime librement ce qu'il n'aime pas et ce qu'il aime, mais pour beaucoup de gens ce n'est pas permis. Le thérapeute peut aider le client à apprendre que c'est OK d'être insatisfait, de prendre conscience de nouveaux désirs et d'utiliser ces informations en faisant des contrats de changement.

Les 4 niveaux de méconnaissance des problèmes sont importants à cet égard (Comme ils le sont dans toutes les phases de traitement.)

Prenons l'exemple de quelqu'un qui n'est proche de personne :

- Premièrement, sait-elle que n'être proche de personne est un problème ? Que c'est bien d'être mécontent à cause de cela et de vouloir être proche ?
- Deuxièmement, sait-elle que c'est un problème important ? Que ce n'est pas un petit problème, et que ça vaut la peine d'y prêter une attention sérieuse ?
- Troisièmement, sait-elle que c'est possible de le résoudre ? Que d'autres personnes ont fait quelque chose pour être proche d'autres ?
- Quatrièmement, sait-elle qu'elle-même peut faire quelque chose pour ça ? Qu'elle n'est pas nulle ou mauvaise et donc peut changer ?

Une thérapie de groupe aide, car certains membres du groupe vont activement démontrer que ne pas être proche est un véritable problème, que c'est important et possible à résoudre, et vont informer le client que c'est bien et possible pour lui de changer aussi.

Le troisième facteur de motivation est le désir de faire plaisir aux autres, surtout les autres qui sont sources de strokes.

Au fond, cela vient de l'Enfant Adapté. Si le thérapeute ou le groupe sont vus comme une source importante de strokes, cela va augmenter la stimulation et promouvoir le changement.

La sécurité est l'autre question majeure.

A l'origine, un individu prend sa décision de scénario parce qu'il croit qu'il le doit s'il veut se débrouiller avec les grandes personnes dans sa vie. Il est motivé par la menace du mécontentement de ses parents, leur rejet, et même de l'annihilation.

La plupart des décisions de scénario sont faites avant l'âge de 5 ans, et dans les scénarios particulièrement négatifs, les décisions majeures sont prises avant l'âge de 2 ans.

Les raisons pour lesquelles le jeune enfant est si vulnérable sont les suivantes :

- Il est tout petit, un enfant dans un pays de géants. La différence de force de 2 personnes est déterminée en prenant le quart de la puissance de rapport de leurs leviers respectifs, comme les bras. La femme adulte en moyenne est deux fois plus grande que l'enfant moyen de 2 ans, et par conséquent 16 fois plus forte ( $2 \text{ puissance } 4 = 16$ ). Ainsi, même quand un parent n'a pas l'intention de faire mal, un de ses mouvements peut facilement être vécu comme tel par le petit enfant.
- Il n'est pas encore capable de bien réfléchir. Son Etat du Moi Adulte est rudimentaire et sa réflexion est très concrète et magique. Il ne peut ressentir de grandes quantités d'anxiété, et les informations doivent lui être données de façon claire, concise et simple.
- Les parents ' possèdent ' , essentiellement, les données sur le monde. Jusqu'à ce qu'il ait 3 ans, et souvent 4 ou 5 ans, le petit enfant obtient la plupart de ses informations de ses parents. Les parents souvent ne donnent à leur petit enfant que peu d'informations sur ce qui se passe. Ils ne révèlent pas que maman est en colère contre papa, et donc l'enfant peut facilement croire que Maman est en colère contre lui, ou qu'il est la cause du problème entre maman et papa. De plus, les parents définissent la réalité de l'enfant. Si les parents disent « tu n'es pas gentil », il n'a pas vraiment d'autre choix que de les croire, vu que ses parents savent tout et qu'il n'y a pas encore d'Etat du Moi qui peut arriver à comprendre de telles choses.
- Il n'a pas l'option de quitter la maison et trouver un meilleur endroit pour vivre. Il est coincé, et doit se débrouiller avec l'environnement.

Ainsi, la sécurité et la réduction immédiate de l'anxiété sont les raisons essentielles de la prise de décisions de scénario. En grandissant, il poursuit son scénario pour maintenir l'apparence d'être en sécurité. Chaque fois qu'il subit une tension, il a tendance à allumer (cachécter) son ancienne cassette d'Enfant et à se comporter comme l'enfant effrayé le faisait. Il poursuit son scénario aussi parce que cela lui procure des strokes.

Chaque fois qu'il se comporte ou ressent les choses de la façon que ses parents récompensaient, il obtient des strokes. Les strokes, que les comportements et sentiments de substitution procurent sont une puissante motivation secondaire pour persévérer et ne pas changer.

La première tâche du traitement est de focaliser la motivation du client (comme on a vu plus haut.) afin d'arriver à un contrat de changement. La connaissance du développement normal, des besoins et des sentiments des bébés et enfants apporte une aide précieuse.

Quand un client dit qu'il veut travailler sur 'être fort et n'avoir besoin de personne', le thérapeute sait que c'est un souhait de l'Enfant Adapté (faire plaisir au Parent interne.).Cependant probablement son Enfant Naturel veut être proche de quelqu'un mais a peur. Selon toute probabilité dans le passé, il choisissait des gens qui le traitaient mal. (avec comme résultat final de prouver qu'il avait raison de décider d'être distant ?

### **Le contrat.**

L'étape suivante est d'accomplir le contrat. Essentiellement, comme je l'ai dit plus haut, ceci signifie aider le client à se sentir suffisamment en sécurité pour changer.

Il faudrait remarquer que le client n'est pas vulnérable de la même façon face au thérapeute que l'enfant face au parent :

- Souvent maintenant il n'y a pas de différence de taille, la véritable peur de l'enfance d'une attaque physique est bien moindre. Il y a des différences définies de statut cependant, et le client peut facilement imaginer qu'il est plus petit, comme s'il était encore un enfant. D'autre part certains clients ont peur de faire du mal au thérapeute. La taille spécifique de chaque personne (client et thérapeute) est toujours pertinente, surtout dans les thérapies où les gens se touchent. Avoir une règle établie contre le risque que quelqu'un soit blessé physiquement augmentera la sensation de sécurité.
- Après l'âge de 12 ans, les clients ont un Adulte entièrement développé et peuvent penser bien mieux que quand ils ont pris leurs décisions de scénario d'origine. Ceci est un changement crucial et un facteur majeur pour augmenter les sensations de sécurité chez les clients. Beaucoup de gens changent leur comportement à partir d'une seule nouvelle information. L'école, les livres, la télévision, et le cinéma aident beaucoup de gens à changer, des gens qui ne sont jamais allés chez le thérapeute. Beaucoup de jeux et de scénario de premier degré (léger) sont changés avec une donnée appropriée, et beaucoup de jeux et scénario de second degré (modéré) et 3eme degré (grave) peuvent être interrompus par des informations à l'Adulte que l'Enfant ne peut pas réfuter. Dans ces derniers cas, en évitant les contaminations, il est alors possible de trouver ce dont l'Enfant a besoin pour se sentir suffisamment en sécurité pour changer.

- Le thérapeute, contrairement au parent, n'a pas toutes les informations. Cependant, s'il utilise un système de thérapie avec un système complexe de croyances et de langage, il peut avoir toutes les réponses pour contrecarrer les croyances du client. D'ordinaire, cela n'arrive pas avec l'AT, mais un thérapeute qui joue à « Blemish » peut opérer dans tous les systèmes.
- Le client a l'option de partir et n'est pas obligé de rester avec un certain thérapeute. Beaucoup vont rester pourtant et se comporter comme des enfants collés. Ainsi, il peut être important dans une thérapie dans une impasse que le thérapeute suggère au client qu'il trouve quelqu'un d'autre qui lui conviendra mieux.

En bref, le client est moins vulnérable face au thérapeute qu'il l'était face à ses parents. Par conséquent, il est probable qu'il réagisse moins aux messages du thérapeute qu'il ne le faisait avec ceux de ses parents. C'est une des raisons majeures pour lesquelles la thérapie prend autant de temps dans les situations de second degré et de troisième degré.

Dans ces situations, le client a trop peur pour intégrer rapidement les informations et l'attention de cette nouvelle personne qui agit différemment de ses parents.

Avant de pouvoir être écouté en toute sécurité, le thérapeute doit être vu comme au moins aussi puissant et crédible que la source originale de messages négatifs, et cela peut prendre un certain temps.

Le client arrive à cette conclusion de deux manières différentes, qui peuvent être simultanées.

- En testant le thérapeute de différentes façons (par exemple en lui disant des secrets, posant des questions, révélant des sentiments), et en observant pour voir s'il provoque colère, dégoût, impatience, peur, ou si, au contraire il est accepté.
- Le thérapeute en général aide le client à faire face aux situations qu'il craint et au sentiment de peur graduellement. Le client a tendance à se sentir plus en sécurité au début de toute façon, vu que (a) une grande personne, (b) qualifiée de 'aidant' (c) dit que c'est OK de changer dans la direction désirée (après tout le thérapeute a accepté le contrat, un gros avantage pour avoir des contrats spécifiques) et enfin (d) suggère de façon spécifique comment faire.

### **Choisir les méthodes de thérapie.**

'Comment faire' ? renvoie aux nombreux et différents types de thérapie qui existent. Chacun a une structure et des techniques pour faciliter le changement. Chacun procure les différents niveaux de sécurité et une approche graduelle. Certains clients vont bien faire dans n'importe quels types ou tous les types de thérapie. D'autres feront mieux dans un seul type ou peut-être 2 d'entre eux. Ainsi il est d'une aide précieuse pour le thérapeute d'être compétent dans plusieurs types de thérapie.

Voici des exemples importants :

- A. Différents types de techniques de modification du comportement (désensibilisation, systèmes token) aident le client à se sentir en sécurité en lui permettant de faire face à sa peur graduellement. Peut-être même d'abord dans l'imagination, c'est au fond l'idée de moduler : d'abord commencer quelque chose (comme un nouveau comportement) un peu à la fois et construire sur ce qui est accompli à chaque étape du chemin. En changeant par étapes faciles, il découvre qu'il ne fait aucun mal, donc son Enfant est OK et son Adulte réunit des informations selon lesquelles être différent est possible et a du sens. Après avoir eu le nouveau comportement plusieurs fois, il peut alors décider de le conserver et juger que l'ancien système n'est plus nécessaire. Cela s'appelle de la redécision.
- B. La rencontre est similaire, mais là le comportement qui effraie est représenté dans l'ici-et-maintenant avec d'autres personnes. Si c'est fait trop abruptement, cela peut provoquer des réactions hostiles.
- C. La thérapie Gestalt est aussi similaire, on fait face au comportement qui effraie dans des échanges imaginés, souvent avec les donneurs de messages négatifs originaux.
- D. La psychanalyse, surtout l'analyse des transferts, est similaire ; on fait face de façon répétée au comportement qui effraie, dans l'ici-et-maintenant avec une nouvelle personne, le thérapeute. Le client, hors de sa propre conscience, croit que le thérapeute le traite comme le faisaient ses parents.
- E. En AT, on fait face aux comportements qui effraient dans l'ici-et-maintenant, en général en groupe, on prête attention tout particulièrement aux Etats du Moi, aux transactions, aux jeux et aux scénarii.
- F. Pour le reparentage, on fait face au comportement qui effraie dans l'ici-et-maintenant, en général de nombreuses fois, avec le nouveau parent thérapeute.

Pour procurer une sécurité maximum pour le client et utiliser au mieux les méthodes de traitement ci-dessus, une dose adaptée de Protection, Permission et Puissance est nécessaire. Toutes les méthodes de thérapies offrent un sentiment de protection, vu que le thérapeute en haut statut qui prétend savoir ce qu'il fait, agit ouvertement pour le bien du client. Tout thérapeute qui se comporte avec soin et attention donne de la Protection. La fréquence des séances et la disponibilité du thérapeute par téléphone sont importantes pour que le sentiment de sécurité fonctionne sur des contrats particuliers. Le comportementaliste est protecteur en élaborant avec soin une hiérarchie de situations afin que chaque amélioration ne cause pas une anxiété excessive. Le client coopère en préparant la hiérarchie et donc sait toujours ce qui va arriver ensuite. Ceci enlève aussi la magie (qui fait souvent peur) de la thérapie. En général, en limitant l'étendue du contrat, le client va se sentir plus en sécurité et donc va plus sûrement l'accomplir. Ensuite, après que le contrat original ait été accompli, il peut faire un nouveau contrat qui va aller plus loin.

Le Gestaltiste qui permet à son client de frapper va apporter la Protection en ayant des coussins disponibles de sorte qu'aucun mal physique n'ait lieu. Le bureau devrait être arrangé de façon à ce que le client puisse bouger et faire ce dont il a besoin de faire sans se faire mal. L'analyste transactionnel ne va pas pousser au changement un client qui a l'injonction ' ne sois pas proche ' sans s'être d'abord assuré que le client n'a pas l' injonction 'n'existe pas' (le thérapeute sait que le client a besoin d'avoir une décision de vivre claire, ceci est la condition de tout changement.) Celui qui dirige un marathon offre Protection en étant disponible pour une longue période, pour aider le client à résoudre un problème.

Toutes les méthodes de thérapie suggèrent de changer. Certaines le font de façon couverte, d'autres de façon assez ouverte. En s'accordant sur un contrat et ensuite en écoutant de façon réceptive les différents secrets et peurs auparavant innommables, la Permission est donnée de changer. Stroker, ou réagir, positivement à chaque changement dans le bon sens est une Permission importante pour maintenir ce changement et pour stimuler les changements à venir. Le thérapeute qui est ouvert sur ce qu'il pense et sent, donne la Permission d'être inattentif au modelage. Le thérapeute de groupe, qui réunit différentes personnes, offre de nombreux exemples d'options de comportements ce qui revient à donner des Permissions. Ces thérapies qui suggèrent des nouveaux comportements spécifiques donnent des Permissions considérables. Le comportementaliste qui dit « fais face à ta phobie », le gestaltiste qui dit « crie après ta mère », le reconstruictriste qui dit « montre lui ce que tu sens » et l'analyste transactionnel qui dit « c'est OK pour toi de grandir et de prendre soin de toi » donnent tous des Permissions fortes, ouvertes. Ces thérapies qui donnent de fortes Permissions comportementales devraient aussi mettre l'accent sur de fortes Protections., non seulement physiques, en ayant un lieu de travail sûr, mais aussi

émotionnelles. Des changements rapides de comportement sont parfois suivis par des sentiments de désespoir, douleur et peur.

Le thérapeute ne devrait pas méconnaître cela et devrait être disponible pour aider le client à trouver de nouveaux comportements mieux appropriés, tout en observant que l'Enfant apeuré du client demande ce dont il a besoin (strokes, plus de Permissions, répétition des faits etc...)

La Protection aussi n'est donnée qu'en donnant ces Permissions qui correspondent clairement à ce qui est contractualisé.

Toutes les méthodes de thérapie requièrent un thérapeute puissant, qui ne soit pas vu comme fade, ambivalent, sur le changement (surtout en ce qui concerne le comportement visé), ou personnellement incompetent. Au contraire, puissant signifie fort, qui a des connaissances, clair, concis, et déterminé. Ceci signifie que les 3 états du moi du thérapeute surtout l'Enfant croient à ce qui se passe. Les thérapies qui offrent de fortes Permissions de changement de comportement - comme la Gestalt, la bio énergétique, la rencontre, et l'AT – requièrent une puissance considérable de la part du thérapeute, de sorte que le client va se croire en sécurité pour suivre les suggestions.

Ce qui va aider une personne à changer est très similaire à ce qui va aider un enfant à grandir : Les regards positifs, l'acceptation, la compréhension, l'attention, les informations utiles, et l'assistance face aux tensions. Ceci vient du Parent Educatif/Maternant positif, du Parent Dirigeant positif, de l'Adulte, de l'Enfant Libre positif, et de l'Enfant Adapté positif du thérapeute.

Ce qui se met en travers du chemin de la croissance est la distance, le mépris, les dénigrement, la Protection excessive, encaisser les dénigrement, la peur et la mésinformation.

Ceci vient du Parent Educatif/Maternant négatif, du Parent Dirigeant négatif, de l'Adulte mal informé, et de l'Enfant Adapté négatif.

La tâche du thérapeute, alors, est de se comporter de façon à stimuler la croissance, en ciblant la motivation du client et en promouvant son sentiment de sécurité de façon à ce qu'il réalise son contrat et arrive à un nouveau scénario de vie. A l'heure qu'il est, c'est avec l'AT que j'y arrive le mieux, l'AT comme théorie, plus les techniques offertes par une large variété de systèmes.